Ceva înfricoşător s-a întâmplat

O povestire despre efectele traumei asupra unui copil

În zilele noastre nu este ceva neobişnuit ca un copil să înfrunte situaţii traumatice. Adesea, o astfel de experienţă îl determină pe copil să se simtă copleşit de sentimente greu de gestionat. Unor copii le este greu să povestească despre cele întâmplate. Cuprinşi de durere, ei dezvoltă simptome psihologice, dificultăţi emoţionale, izolare faţă de semenii lor sau excese de furie de necontrolat.

Povestirea este despre o fetiţă care trece printr-o experienţă traumatică, despre modul în care înfruntă consecinţele, prin luptă, şi despre cum reuşeşte să se vindece.

Potrivită pentru copii cu vârsta cuprinsă între 4 şi 10 ani

www.jucariieducationale.ro

ISBN 978-606-92706-9-1

Ceva înfricoşător s-a întâmplat

O povestire despre efectele traumei asupra unui copil

Scrisă şi ilustrată de

Lauren Snailham (Psiholog Clinician)

Ceva înfricoşător s-a întâmplat

Despre traumă

Scrisă şi ilustrată de
Lauren Snailham (Psiholog Clinician)

Mulțumiri

Deosebite mulțumiri tuturor celor care au ajutat la întocmirea acestei lucrări.

Nepoților mei, Dylan si Bradley, care au fost mereu nerebdători să asculte aceste povestiri şi să îşi spună părerea. Entuziasmul şi interesul vostru au fost pline de satisfacții.

Soțului meu David pentru tot sprijinul acordat cu acest proiect.

Mamei mele, Delyce, pentru încurajare, suport şi munca grea depusă: Nu ai renunțat niciodată!

Şi la final, dar nu în ultimul rând, copiilor cu care am lucrat. Voi ați fost cei care m-ați inspirat şi m-ați ghidat în căutarea unor mijloace inventive prin care să vă vindec.

Voi toți sunteți foarte speciali.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SNAILHAM, LAUREN
Ceva înfricoşător s-a întâmplat / Lauren Snailham ; trad.: Alexandra Gorea, Roxana Moldovan. - Cluj-Napoca : Mido Print, 2011
ISBN 978-606-92706-9-1

I. Gorea, Alexandra (trad.)
II. Moldovan, Roxana (trad.)

615.851 - 053.2 : 821.11 - 93-34 = 135.1
159.9

Copyright©Asociația Alternativă Socială şi Capital Uman 2011
Toate drepturile rezervate
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului fără acordul prealabil, în scris, al Asociației Alternativă Socială şi Capital Uman, este interzisă.
Traducerea în limba română cu permisiunea în scris a autoarei Lauren Snailham

www.jucariieducationale.ro
0721.54.22.76
e-mail : contact@jucariieducationale.ro
www.ascu.ro

ISBN 978-606-92706-9-1

Din aceeaşi colecție:

1. Poate că sunt un curcubeu (Sentimente)
2. Furia (Managementul furiei)
3. Cupa cu nelinişti (Anxietate)
4. Gaşca de maimuțe (Huliganism)
5. Păsări curajoase (Abuz şi Dezvăluiri)
6. Ceva înfricoşător s-a întâmplat (Traumă)
7. Cele trei rățuşte confuze (Divorț)
8. Nufărul luat de ape (Moarte/Pierdere)
9. Purcica Norica (Huliganism)
10. Secretul (Alcoolism în familie)
11. Povara fluturelui (Împovărarea copilului)
12. Rapida şi prietenii ei (Hiperactivitate)
13. Stratul cu flori (Frați noi şi Rivalități)
14. Veverel şi ghindele (Cinste şi Încredere)
15. Familia mea (Familii vitrege)
16. George, ursul grizzly (Separare temporară de un părinte)

Notă către Terapeut / Profesor / Părinte

În munca mea cu copiii am observat cât de importantă este creativitatea şi acceptarea folosirii unor tehnici noi. Acest fapt a fost mai evident mai ales atunci când pacientul era un copil la care era destul de greu de ajuns, unul care opunea rezistenţă în terapie. O tehnică folositoare a fost relatarea unor povestiri. Poveştile sunt prietenoase şi uşor de folosit deoarece ele glisează cu uşurinţă de la copil la personajul implicat. Terapeutul poate explora diversele dificultăţi pe care copilul le experimentează, prin intermediul personajelor de basm, al metaforelor şi al simbolurilor. Poveştile terapeutice pot fi folosite în cadrul şedinţelor de psihoterapie, în sala de clasă, individual, în grup sau în familie. Ele pot fi folosite de către psihoterapeut, de către părinte, profesor sau altă persoană de suport.

Îndrumări în relatarea povestirii:

Este de o importanţă imperioasă ca această povestire să fie citită de un adult, sau cel puţin sub supervizarea unui adult. Acest lucru asigură o receptare optimă a mesajului de către copil. Este de preferat să se citească toata povestirea, înainte să se facă interpretări sau să se discute pe marginea ei. În cazul în care copilul intervine cu o întrebare, este important să fie ascultat şi să se încerce explorarea aspectelor care îi trezesc curiozitatea. Dacă este adresată o întrebare, încercaţi să reformulaţi întrebarea pentru copil şi încurajaţi-l să îşi răspundă singur la întrebare. Acest tip de reflectare îi permite de obicei copilului să îşi spună părerea şi să prezinte povestea în funcţie de modul lui de înţelegere a acesteia.

În cazul unui copil cu tulburări de atenţie sau al unuia hiperactiv, eu recomand o citire în prealabil a povestirii, astfel încât în momentul în care i-o citiţi copilului să folosiţi o sumedenie de acţiuni şi expresii menite să îi menţină interesul viu.

După ce povestirea a fost citită, puteţi încerca una din următoarele idei, pentru a genera o discuţie pe marginea acesteia:

- Aţi putea cere copilului să vă spună care este părerea lui despre povestire şi dacă sunt anumite părţi pe care doreşte să le discute. Dacă lucraţi cu un singur copil, ar fi util să luaţi în considerare câte o parte a textului, una în care personajul îşi exprimă sentimentele şi să cereţi copilului să îşi exprime gândurile sau sentimentele referitor la acel fragment. Aţi putea chiar să îl provocaţi la o discuţie despre o experienţă similară pe care s-ar fi putut să o aibă.

- Poate fi folositor să îl lăsaţi pe copil să deseneze despre o anumită parte a povestirii, una pe care şi-o aminteşte, ca mai apoi să discutaţi despre acel desen.

- De asemenea, lutul vă poate da o mână de ajutor. Puteţi modela un anumit personaj a care copilul a făcut referire. De exemplu, eu am folosit cu succes lutul, atunci când am realizat o "cupă a neliniştilor".

- Tăviţa cu nisip poate fi de asemenea folosită pentru a exprima prin joc, trăirea copilului legată de poveste.

Tema acestei poveşti poate fi folosită în sesiunile de follow-up, împreună cu alte tehnici. Cele de mai sus sunt doar câteva indrumări pe care eu le-am folosit şi mi-au fost utile.

Se poate întâmpla ca un copil să asculte cu atenţie o povestire, dar să nu vrea să discute despre ea după aceea. Este indicat să respectaţi copilul şi cât este de pregătit să lucreze pe anumite teme.

În cazul unei clase de elevi trebuie avut în vedere faptul că anumiţi copii pot fi sensibili la temele expuse. În acest caz vă sfătuiesc să menţineţi expunerea la un nivel cât mai general cu putinţă. Dacă şi aşa un elev manifestă o reacţie emoţională prea intensă, oferiţi-i suport afectiv şi monitorizaţi-l. Dacă situaţia nu se rezolvă este indicat să anunăţaţi părinţii copilului.

În cazul în care experienţa unui copil este usor diferită de cea menţionată în povestire, puteţi modifica uşor detaliile, astfel încât să se potrivească copilului cu care lucraţi.

Eu am folosit aceste povestiri în practica mea şi sunt foarte bucuroasă să le pot împărtăşi cu voi. Sper să vă fie la fel de folositoare ca şi mie.

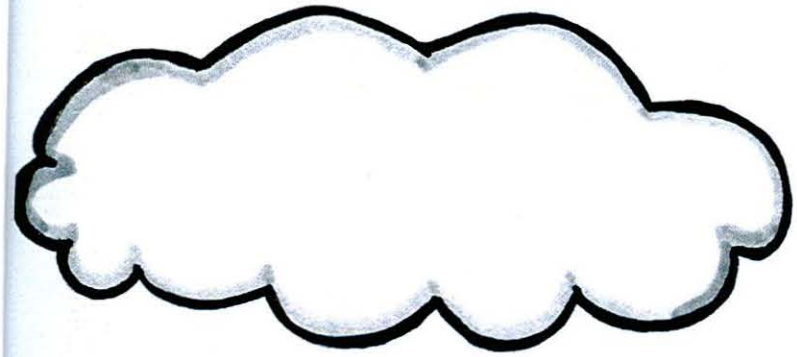
Lectură plăcută!

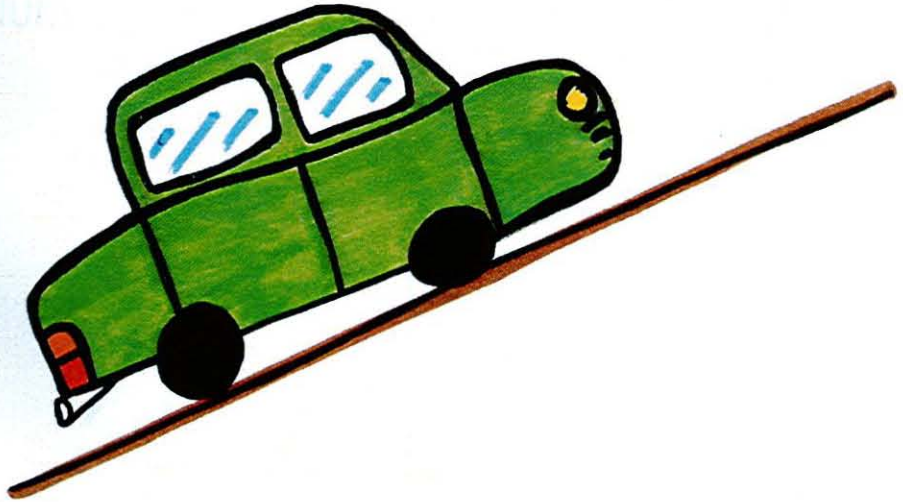
A fost odată ca niciodată
o fetiță mereu veselă pe
care o chema Alexandra.
Ea locuia împreuna cu părinții şi
şi cei doi frați ai săi.

Alexandrei îi plăcea
să se joace, să danseze
şi să cânte.
Ieşea mult în aer liber
şi se simțea bine în
compania prietenilor ei.

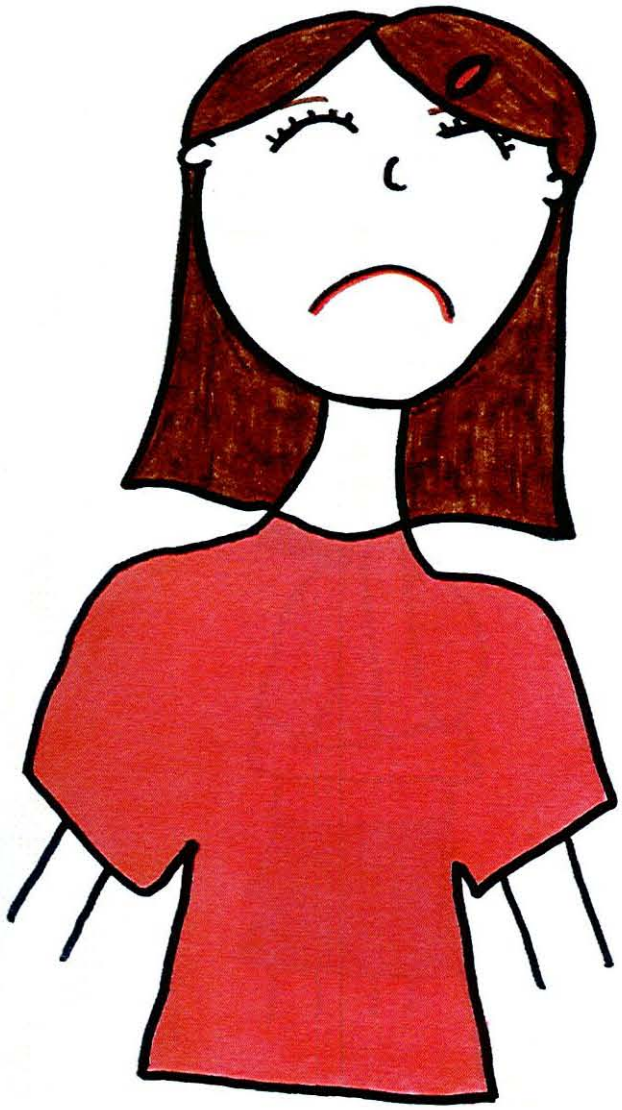
Într-o zi familia Alexandrei a decis să
facă o ieşire în afara oraşului.

Toți cinci se distrau atât de bine,
când deodată ceva înfricoşător
s-a întâmplat.





Din acea zi
Alexandra a început să
simtă altfel.
Nu mai avea acel sentiment
de bucurie, nu mai era pusă pe
şotii şi nici nu mai râdea la fel de mult.

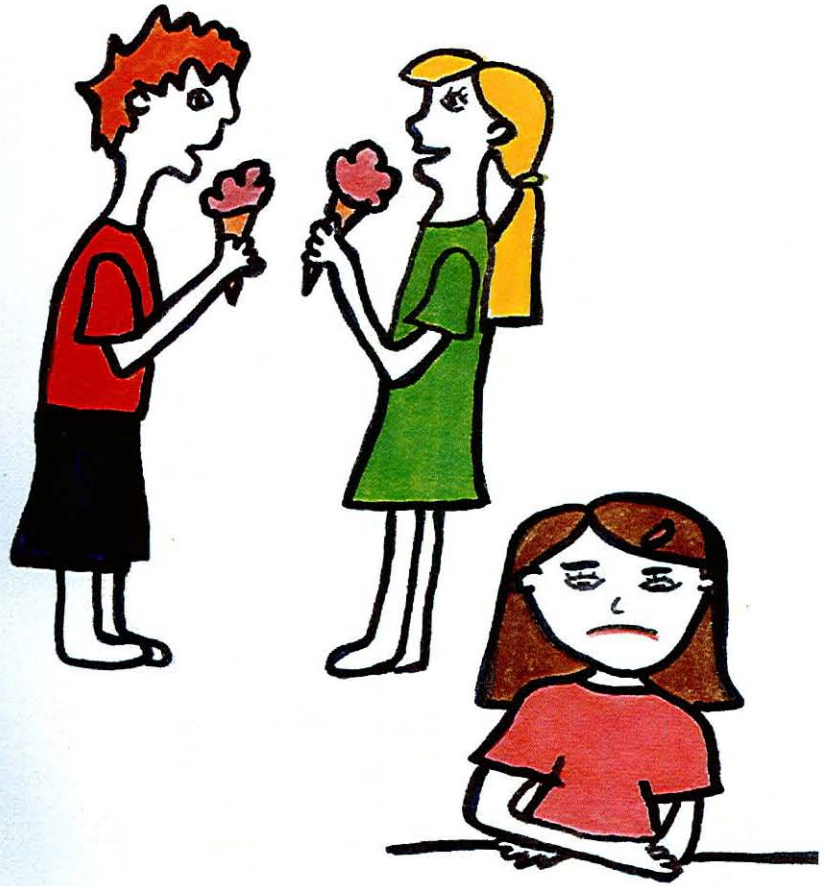


Acum Alexandrei îi era frică
şi acest nou sentiment avea un efect oribil
asupra întregului ei corp.

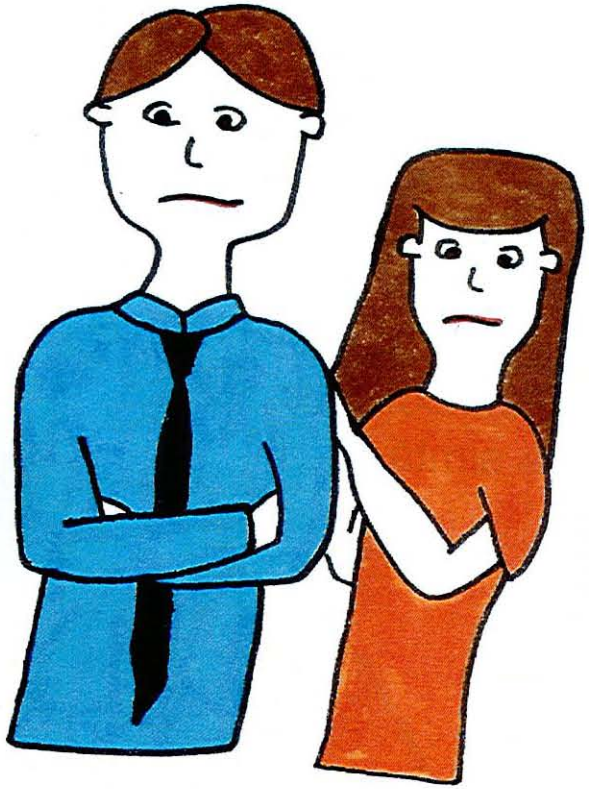
Câteodată avea coşmaruri
şi se simțea rău.

Alexandra se simțea confuză şi nu ştia ce se întîmpla.

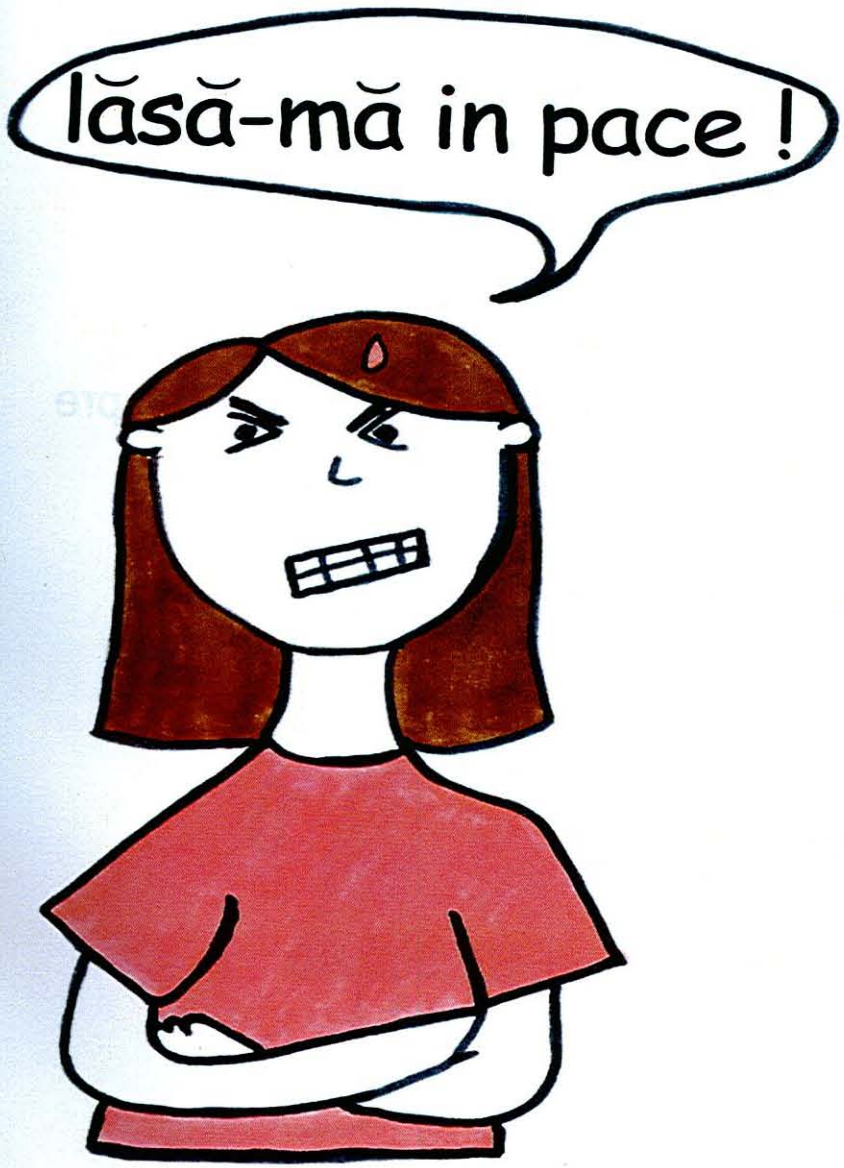
Fetița nu mai râdea, nu se mai
juca, nu mai dansa şi nu mai cânta.
Vroia doar să stea singură.
Uneori striga la ceilalți copii
şi chiar se bătea cu ei.



Şi mama şi tata păreau speriați şi confuzi. Acest lucru o îngrijora pe Alexandra deoarece mama şi tata erau mereu foarte puternici.



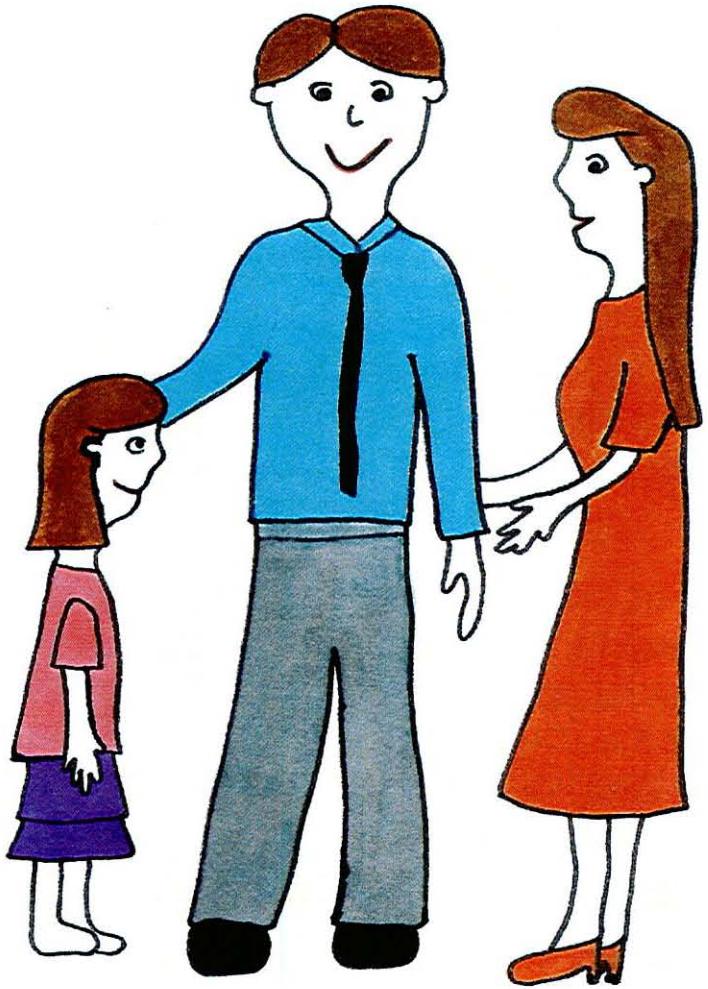
Câteodată vorbea urât cu
familia ei.
Totuşi, nu îi plăcea nici să fie
răutăcioasă şi nici să
se simtă aşa.



Alexandra nu a spus nimănui despre
acel lucru înfricoşător care i s-a
întâmplat şi care a întristat-o,
a speriat-o şi a tulburat-o.
Se gândea că nimeni nu o putea
ajuta.

Dar într-o zi a decis să ceară ajutor. Ea s-a dus la mama şi la tatăl ei şi le-a spus că se simțea foarte tristă şi speriată. A mai adăugat şi că avea vise urâte.

Era îngrijorată şi uitase cum să se joace.



Mama şi tata au îmbrățişat-o şi i-au zis că erau foarte bucuroşi pentru că a discutat cu ei. Au adăugat că ori de câte ori se va simți îngrozitor,ei o vor ajuta, deoarece aceasta este datoria părinților.

În schimb, dacă ar simți că nu poate discuta cu ei despre sentimentele ei, atunci ar trebui să vorbească despre ele cu învățătoarea sau profesoara, cu medicul sau cu oricare alt adult în care ea are încredere.

Câteodata copiii nu ştiu cum
să îşi rezolve singuri problemele.
Adulții sunt acolo pentru a-i
ajuta in astfel de momente.

Despre autoare

Lauren Snailham este Psiholog Clinician.
(practică privată)

Ea lucrează cu adolescenți,copii
şi adulți ce se confruntă cu o serie
de provocări psihologice.

Ceva înfricoşător s-a întâmplat

O povestire despre efectele traumei asupra unui copil

În zilele noastre nu este ceva neobişnuit ca un copil să înfrunte situaţii traumatice. Adesea, o astfel de experienţă îl determină pe copil să se simtă copleşit de sentimente greu de gestionat. Unor copii le este greu să povestească despre cele întâmplate. Cuprinşi de durere, ei dezvoltă simptome psihologice, dificultăţi emoţionale, izolare faţă de semenii lor sau excese de furie de necontrolat.

Povestirea este despre o fetiţă care trece printr-o experienţă traumatică, despre modul în care înfruntă consecinţele, prin luptă, şi despre cum reuşeşte să se vindece.

Potrivită pentru copii cu vârsta cuprinsă între 4 şi 10 ani

www.jucariieducationale.ro

ISBN 978-606-92706-9-1

Ceva înfricoşător s-a întâmplat

O povestire despre efectele traumei asupra unui copil

Scrisă şi ilustrată de

Lauren Snailham (Psiholog Clinician)